

Centrum Aktywności Seniorów Zabłocie Grzegórzki
przy Fundacji Małopolska Izba Samorządowa

al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków

Kontakt CAS – tel. 537 999 506,

Koordynator CAS: Marcin, tel. 535 999 706

Dyżur koordynatora: 10.12, 16.12.2025 w godzinach 12.00 – 14.00

e-mail CAS: cas@fundacjamis.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 – 14.00
wtorek	10:00 – 14.00
środa	10:00 – 14.00
czwartek	10:00 – 14.00
piątek	10:00 – 14.00

OBOWIAZUJE OD 16 GRUDNIA 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00 – 10.00	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 22.12.2025 29.12.2025
	10.15 - 12.15	Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem (gr. 2) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 01.12.2025 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	14.00 - 16.00	Warsztaty - empatycznie o mniejszościach (zajęcia edukacyjne)	Tylko 08.12.2025 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
wtorek	10:00 – 11:30	Spotkanie ze smartfonem grupa I (zajęcia edukacyjne)	Bez 23.12.2025 30.12.2025 Na zajęcia obowiązują zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	09.00 - 11.30	Spotkanie ze smartfonem grupa 1 (zajęcia edukacyjne)	Tylko 02.12.2025

	11:40 – 13.10	Spotkanie ze smartfonem grupa II (zajęcia edukacyjne)	Bez 23.12.2025 30.12.2025 Na zajęcia obowiązują zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	13.15 - 14.45	Język włoski (gr. 1) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 16.12.2025
	14.50 - 16.20	Język włoski (gr. 2) (zajęcia edukacyjne)	
	16:30 - 19:30	Międzypokoleniowa Pracownia Cudów - warsztaty rękodzielnicze (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 16.12.2025
środa	10:00 – 11:00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	Bez 24.12.2025 31.12.2025
	11.45 - 13.15	Spotkanie z historią sztuki Aleja Zasłużonych na Cmentarzu Rakowickim (zajęcia edukacyjne)	Tylko 10.12.2025 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	13.15 - 15.15	Komitet Rewitalizacji: rola, zakres, działanie i jego wpływ na podobszar (spotkanie informacyjne)	Tylko 10.12.2025
	16.00 - 19.00	Międzypokoleniowa Pracownia Cudów - warsztaty rękodzielnicze (zajęcia międzypokoleniowe)	Bez 17.12.2025 24.12.2025 31.12.2025 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
czwartek	8:30 – 09:30	Język angielski (Poziom A2) (zajęcia edukacyjne)	
	9:45 – 10:45	Język angielski (Poziom B1) (zajęcia edukacyjne)	
	11:00 – 12:00	Język angielski (Poziom A1) (zajęcia edukacyjne)	
	12.15 - 13.15	Język angielski – nowa grupa (zajęcia edukacyjne)	
	13.30 - 16.30	Gry stolikowe (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 04.12.2025
piątek	13.00 – 14.30	Język włoski (gr. 1) (zajęcia edukacyjne)	Bez 19.12.2025
	14.40 – 16.10	Język włoski (gr. 2) (zajęcia edukacyjne)	

piątek	16.10 - 19.10	Świąteczne anioły i łańcuchy - zajęcia plastyczne (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 05.12.2025
	16.10 - 19.10	Stroik świąteczny i ozdoby choinkowe - zajęcia plastyczne (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 12.12.2025
	17.00 - 19.00	Świąteczne spotkanie CAS Zabłocie Grzegórzki	Tylko 19.12.2012

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w Grudniu 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17.11.2025 do 07.01.2026	11.00 - 20.00	Wystawa “Rękodzieło Moja Pasja”	Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie ul. Rajska 1 (I piętro)
03.12.2025 (środa)	12.00 - 14.00 16.00 - 18.00	Koncert dla Seniorów	Centrum Kongresowe ICE Kraków Sala Audytoryjna S1 ul. Konopnickiej 17 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 12 osób
13.12.2025 (sobota)	13.00 - 15.00	Planszowisko rewitalizacyjne “Rozegraj miasto 2.0”	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa ul. Daszyńskiego 16
16.12.2025 (wtorek)	17.00 - 19.00	Warsztaty z dostępności i spektakl pt. “Cyganeria” Teatru ITAN	Centrum Sztuki Współczesnej SOLVAY ul. Zakopiańska 62
17.12.2025 (środa)	13.15 - 15.15	Co wynika z diagnozy szczegółowej do Gminnego Programu Rewitalizacji Miasta Krakowa i co my jako mieszkańcy możemy z tym wspólnie zrobić? - od teorii do praktyki	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa ul. Daszyńskiego 16
17.12.2025 (środa)	17.00 - 19.00	Spotkanie informacyjno - edukacyjno- świąteczne dla wspólnot mieszkaniowych, radnych dzielnicowych celem stworzenia w ich przestrzeniach miejsc do informowania o procesie rewitalizacji, działań dla interesariuszy.	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa ul. Daszyńskiego 16
18.12.2025 (czwartek)	16.00 - 19.00	Inicjatywy edukacyjne na rzecz rewitalizacji m.in. jak edukacja może pomóc interesariuszom w zrozumieniu procesu rewitalizacji.	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa ul. Daszyńskiego 16
28.12.2025 (niedziela)		Gra miejska “Szlakiem Ambasadora po Wesolej”	Wesoła
30.12.2025 (wtorek)		Hej kolęda, kolęda - wspólne kolędowanie interesariuszy rewitalizacji	Grzegórzki - Wesoła